Nr. 3/5. ✱ Marzec-Maj 1933 ✱ Roczn. 3

DOBRO LUDU

Organ dla Społeczno-Gospodarczej Kasy Oszczędności i Pożyczek
: Spółdzielnia z ogr. odp. :
Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE
ul. Słowackiego 19
TELEFON Nr. 805.

Polecamy następujących lekarzy-dentystów.

Król.-Huta.

Brzezinski, dentysta ul. Wolności 14.
Fanty, „ „ „ 31.
Teresinski, „ „ „ 35.
Dussa, „ „ Zjednoczenia 2.
Brzezinska, „ „ Gimnazjalna 12.
Unger, „ „ 3=go Maja 59.
Weinberg, „ „ Zjednoczenia 4.
Nachmann, „ „ Gimnazjalna 5.

Katowice.

Dr. lekarz=dentysta **Józef Blech**, Mielęckiego 8.
Lowak, dentysta ul. 3=go Maja 32
Kozioł, „ „ Marjacka 25.
Przybilla, „ „ Opolska 3
Koisar, „ „ Wandy 24.
Helfer, „ „ św. Jana 11.
Szternlicht E. „ „ Załęże, ul. Wojciechowskigo 59
Bartelmuss Hugo „ Wełnowiec, ul. Bedera

Mysłowice.

Sowa, dentysta, ul. Katowicka 9 a.

Wielkie Hajduki. Wieczorek, dentysta, Krakowska 107.

Świętochłowice.

Wrzeciono, dentysta, ul. Kolejowa 16.

Siemianowice Śl.

Pehlke, dentysta, ul Hutnicza 7
Potempa, „ „ Bytomska 6.

Lipiny. Präger, dentysta.

Knurów: Hahn, dentysta, ul. Gliwicka 4

Bielszowice: Ługiewicz, dentysta, ul. Główna

Radzionków: Nowak Marian, dentysta, Wojciecha 136
powiat Tarnowskie=Góry

Tarn.-Góry: Gerhard Bönisch, dentysta, Kolejowa 4.

Brzeziny: Stefan Maczkowski, „

Wydawca: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19, I. p.
Druk: Drukarnia Max Rolle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.

Dobro Ludu

ORGAN DLA SPOŁECZNO-GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOŚCI i POŻYCZEK SPÓŁDZIEL. Z OGR. ODP. i MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19

Redakcja i administracja: KATOWICE, SŁOWACKIEGO 19 I. p., tel. 805.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: miesięcznie 50 gr

Nr. 3/4/5 Katowice, marzec/kwiecień/maj 1933 Rok 3.

Naszem Szanownym Prenumeratorom podajemy do wiadomości, że

od 1-go maja b. r.

przeniesieliśmy

NASZE BIURA

z Placu Wolności na

ul. Słowackiego 19 I. ptr.

TELEFON 805.

Godziny urzędowe:

od godz. 8-mej do 16-tej

Redakcja.

Samopomoc społeczno-gospodarcza.

W zeszycie 6 z miesiąca czerwca 1932 r. pisaliśmy o konieczności założenia SAMOPOMMCY SPOŁECZNO - GOSPDARCZEJ, która została zrealizowaną i z dniem 1 maja br. wyszła jako spółdzielnia w czynność.

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że w dzisiejszem ustroju gospodarczym jednostka pozostawiona sama sobie jest zbyt mało silna, by podołać mogła wszelkim swoim potrzebom i zaspokoić byt swój i swojej rodziny w sposób zadawalniającv stopień jej kulturalnego rozwoju i położenia.

Ażeby życzeniu naszych czytelników zadość uczynić, przeto zorganizowaliśmy w obecnym czasie Samopomoc społeczno-gospodarcza.

Przez SAMOPOMOC SPOŁECZNO - GOSPDARCZĄ rozumieć należy, połączenie się pewnej większej ilości osób żywiących te same cele i ideały, by wspólnemi siłami osiągnąc to, czego jednostka sama nie jest w stanie uczynić. SAMOPOMOC GOSPODARCZA to wspólny kapitał dóbr materjalnych i duchowych złączonych razem ze sobą, by służyć tak całości, jak i też odrębnym jednostkom z osobna do tej samopomocy należących.

Wskutek tego zgromadzili się w ubikacjach redakcji „Dobro Ludu" w Katowicach dnia 27 marca br. o godz. 18-tej niżej wymienieni panowie, którzy protokularnie założenie i statut Spółdzielni uzupełnili oraz podpisali.

Na posiedzeniu byli obecni:

1. **Dr. med. Józef Juljan Herwich,** Katowice, 3-go Maja 40
2. **naczelnik okręgowy Teofil Biela,** Czuchów, pow. Rybnik
3. **kupiec Franciszek Słupianek,** Bielszowice, Żabrska 91
4. **właściciel drukarni Werner Rölle,** Mysłowice, Pszczyńska 9
5. **Chem. Dr. Emanuel Kwaśnik,** Katowice, 3-go Maja 34
6. **inspektor Aleksy Wojtaszewski,** Sosnowiec, Nowa 6
7. **kasjer Karol Schima,** Król.-Huta, Wolności 64
8. **prac. tramwaj. Franciszek Luka,** Król.-Huta, Bytomska 65 a
9. **konstruktor Wilhelm Rzychon,** Mała-Dąbrówka, Hutnicza 5
10. **zastępca prawny Jan Szczepański,** Katowice, Słowackiego 19

PORZĄDEK DZIENNY:

1. Zagajenie
2. Referat o potrzebie założenia Spółdzielni
3. Wybór przewodniczącego
4. Odczytanie i przyjęcie statutu Spółdzielni
5. Wybór Władz Spółdzielni
6. Wnioski i interpelacje.

Po zagajeniu zebrania i wygłoszeniu referatu o potrzebie założenia Spółdzielni, przez p. Dr. Emanuela Kwaśnika o godz. 18-tej przedstawiającego, konieczność założenia Spółdzielni, jako sposób zaspojenia tych potrzeb, zdolność finansową Spółdzielni i jej korzyści dla członków.

Następnie zebranie wybrało przewodniczącego dla właściwego zebrania organizacyjnego Spółdzielni; przez aklamację wybrano: p. Dr. Emanuela Kwaśnika, który przyznał na asesorów pp. Biele i Rzychonia, porączając p. Rzychoniowi prowadzenie protokołu.

Przystąpiono do odczytania projektu statutu Spółdzielni.

Projekt statutu odczytany został paragrafami przez p. Biele i po dyskusji nad poszczególnemi punktami, również paragrafami przyjęty. Projekt statutu Spółdzielni nie otrzymał żadnych poprawek.

Następnie przystąpiono do wyboru zarządu Spółdzielni, który został wybrany jak następuje:

1. przewodniczączy p. Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowicee, 3-go Maja 34
2. zastępca przewodniczącego p. Franciszek Słupianek Bielszowice, Żabrska 91
3. skarbnik p. Wilhelm Rzychon, Mała-Dąbrówka, Hutnicza 5.

Powyższe mandaty zostały przez wyżej wymienionych przyjęte.

Po wyborze zarządu Spółdzielni, przystąpiono do wyboru Rady Nadzorczej, która została wybrana jak następuje:

1. prezes p. Teofil Biela, Czuchów pow. Rybnik
2. zastępca prezesa p. Dr. med. Józef Juljan Herwich. Katowice 3-go maja 40
3. sekretarz p. Alojzy Wojtaszewski, Sosnowiec, ul, Nowa 6.
4. 1. ławnik p. Werner Rölle, Mysłowice, Pszczyńska 9
5. 2. ławnik p. Karol Schima, Król.-Huta, Wolności 64.

Powyższe mandaty zostały również przez wyżej wymienionych przyjęte.

Ponieważ żadnych wniosków i interpelacji nie złożono, przeto przewodniczący zebrania posiedzenie o godz. 21-ej zamknął.

KATOWICE, dnia 27 marca 1933 r.

ZARZĄD:

(-) Dr. Emanuel Kwaśnik

(-) Franciszek Słupianek (-) Wilhelm Rzychon

Protokół został Sądowi Grodzkiemu w Katowicach przedłożony.

W związku powyższego protokołu podajemy naszem Szanownym Czytelnikom ustalony przez założycieli Spółdzielni i Sądowi Grodzkiemu w Katowicach przedłożony statut do wiadomości.

Spółdzielnia została na podstawie ustaw o spółdzielniach z dnia 29 października 1920 r. zrealizowaną i statutowo ustaloną. Statut

nie może żadnych warunków zawierać, które nie zgadzają się z ustawą. Takie warunki nie posiadają żadnych prawomocności. Spółdzielnia jest z tem momentem prawnomocną, w którem została zarejestrowaną.

Spółdzielnię uważa się jako kupca, na podstawie prawa kupieckiego. Spółdzielnia podlega ustawie prawa kupieckiego o ile takowa w biegu czasu nie ulegnie zmianie.

Statut

Społeczno-Gospodarczej Kasy Oszczędności i Pożyczek „DOBRO LUDU“ Spółdzielni z ogr. odp. w Katowicach.

I. Zasady ogólne.

§ 1.

Spółdzielnia otrzymuje Nazwę i używa pieczęci:

Społóeczno-Gospodarcza Kasa Oszczedności i Pożyczek „Dobro Lud“ Spółdzielnia z ogr. odp. w Katowicach“.

Siedzibą Kasy są KATOWICE, a działalność jej rozciąga się na cały teren Rzeczypospolitej Polskiej.

§ 2.

Celem Spółdzielni jest wzajemne udzielanie pomocy społeczno-gospodarczej członkom należącym do Spółdzielni, określonej w § 3 statutu.

§ 3.

PRZEDMIOT z ZAKRESU DZIAŁALNOŚCI SPÓŁDZIELNI:

1. Udzielanie członkom Spółdzielni pożyczek na zakup mebli, sprzętów domowych i wyprawy.
2. Na zakup maszyn i urządzeń warsztatów rzemieślniczych jak i interesów przemysłowych i handlowych.
3. Na utworzenie kapitału do otwarcia jakichkolwiek interesów.
4. Na spłacenie zobowiązań dłużniczych i prowadzenie procesów.
5. Na złożenie kaucji przy objęciu interesu lub posady.
6. Na stworzenie sobie egzystencji i studja.
7. Na wypadek choroby lub śmierci.
8. Na podróże wypoczynkowe, leczenia jak i we wszystkich innych wypadkach dłużniczych.
9. Przyjmowanie od członków Spółdzielni oszczędności.

II. Członkowie, ich prawa i obowiązki.

§ 4.

Członkiem Społeczno-Gospodarczej Kasy Oszczędności i Pożyżyczek może być każdy obywatel Rzeczypospolitej Polskiej.

§ 5.

Udział członkowski wynosi zł 50,—, może być wpłacony jednorazowo przy wstąpieniu lub w równych ratach miesięcznych w ciągu 10 miesięcy. Członek, który nie uiścił 2 następujących rat miesięcznych, może być przez Zarząd wykluczony, zaś wpłacona kwota przypada na rzecz Spółdzielni. Udzielanie zwłoki na spłaty nastąpić może na wniosek członka w razie choroby, bezrobocia i po należytem udowodnieniu.

§ 6.

Członkowie odpowiadają za zobowiązania Spółdzielni tylko do wysokości zadeklarowanych udziałów.

§ 7.

Każdy członek może posiadać tylko jeden udział w wysoko śc zł 50,—.

§ 8.

Przyjmowanie członków należy do Zarządu. Przystępujący do Kasy winien podpisać obowiązującą deklarację.

§ 9.

CZŁONEK MA PRAWO:
1. korzystać z pożyczek Kasy na cele podane w § 3
2. wybierać i być wybranym do Władz Kasy.

§ 10.

Każdy może przed rozwiązaniem Kasy wystąpić z niej tylko za pisemnem wypowiedzeniem złożonym Zarządowi conajmnie na 3 miesiące przed końcem roku kalendarzowego.

§ 11.

Członek, który rozmyślnie działa na szkodę Kasy, może być wykluczony na zasadzie uchwały Walnego zgromadzenie. Członek nie wypełniający swych zobowiązań względem Kasy, może być wykluczony na zasadzie dycezji Zarządu, zatwierdzonej przez Radę Nadzorczą. Członek wykluczony na zasadzie powyższego ustępu, może być z powrotem przyjęty, o ile ureguluje wszystkie jego zobowiązania. Zasady ustępowania członka określa artykuł 23 ustawy o spółdzielniach.

III. Fundusz Kasy i sposób ich użycia.

§ 12.

FUNDUSZE KASY TWORZĄ SIĘ:
a) z kapitału udziałowego powstającego z udziałów członkowskich.
b) z kapitału zasobowego powstającego z corocznych potrąceń z czystych zysków, darów i innych źródeł.
c) z kapitału obrotowego, który tworzą wyżej wymienione kapitały: udziałowy i zasobowy, wkłady oszczędnościowe zwykłe i przemusowe oraz zaciągnięte pożyczki.

Połowa kapitału zasobowego winna być ulokowana w państwowych lub publicznych papierach wartościowych z bezpieczeństwem popularnem.

§ 13.

Kasa przyjmuje wkłady oszczędnościwe, terminowe na oprocentowanie. Wkłady terminowe winny być przyjmowane na ściśle określonych warunkach. Oprocentowanie wkładek ustala Rada Nadzorcza na wniosek Zarządu.

§ 14.

Oprócz wpłaconych udziałów, każdy członek Kasy zobowiązany jest do miesięcznego spłacania wybranych przez siebie samego taryfowych rat w razie udzielenia pożyczki.

§ 15.

Kasa udziela swym członkom pożyczek, których wysokość nie może przewyższać sumy uchwalonej przez kierowników Spółdzielni i Radę Administracyjną.

§ 16.

Pożyczek udziela się na podstawie weksli lub rewersów dłużniczych według ustalonego przez Radę Nadzorczą wzoru.

§ 17.

Pożyczki muszą bvć spłacane w ratach miesięcznych. Jeżeli członek zalega 3 miesiące z płaceniem należnych od niego rat na spłatę pożyczki, Zarząd ma prawo zażądać spłacenia całej sumy pożyczki odrazu.

IV. Władze Kasy.

§ 18.

Zarząd składa się z dwóch względnie trzech członków wybranych przez Walne zgromadzenie na okres pięcioletni. Zarząd wybiera z swego grona przewodniczącego Zarządu, jego zastępcę i skarbnika. Do zadań Zarządu należy wykonywanie wszelkich czynności wchodzących w zakres działania Spółdzielni oraz zastępowania Spółdzielni, jako osoby prawnej tak w sprawach sądowych jak i pozasądowych. Członkowie Zarządu otrzymują wynagrodzenie, stosownie do umowy zawartej z Radą Nadzorczą. Za Spółdzielnię podpisuje Zarząd w ten sposób, że wszelkie oświadczenie i podpisy spółkowe uskuteczniają pod pieczęcią firmy dwaj członkowie Zarządu, jednakże za wiedzą przewodniczącego. Zastępcy przewodniczącego i skarbnikowi nie wolno zaciągać ani podpisywać żadnych zobowiązań dłużniczych.

§ 19.

Rada Nadzorza składa się z conajmniej 5-ciu członków, wybranych przez Walne zgromadzenie na przeciąg lat 5-ciu. Co roku z Rady Nadzorczej ustępuje 2 członków przez losowanie, przyczem ponowny ich wybór jest dozwolony. Członkowie Rady Nadzorczej urzędują bezpłatnie, przysługuje im jednakowoż odszkodowanie za stracony czas i poniesione wydatki. Obowiązkiem Rady Nadzorczej jest naczelny nadzór nad pracami Zarządu we wszelkich kierunkach.

§ 20.

Walne zgromadzenie odbywa się raz do roku zwołane przez Zarząd Spółdzielni, przez 2-krotne ogłoszenie czasu, miejsca i porząd-

ku obrad zgromadzenia w miesięczniku „Dobro Ludu“ i to conajmniej 2 tygodnie przed terminem zgromadzenia. Do ważności uchwał Walnego zgromadzenia potrzebna jest 1/10 część ogólnej liczby członków Spółdzielni i zwykła większość głosów.

Zarząd w razie uznania potrzeby, może zwołać nadzwyczajne walne zgromadzenie względnie musi je zwołać o ile zażąda tego 1/10 część ogólnej liczby członków zarządu.

Pierwsze zgromadzenie założycieli ma kompetencje Walne zgromadzenia.

V. Rachunkowość, zyski i straty.

§ 21.

Zarząd prowadzi księgowość, rachunki i biurowość, według zasady ustalonej przez Radę Nadzorczą. Przy zamknięciu rachunków rocznych, należy odpisywać na umorzenie ruchomości conajmniej 10 % ceny ich nabycia. Na fundusz zasobowy przeznacza się 10 %. Do dyspozycji Rady Nadzorczej i Zarządu 30 %. Do dyspozycji Walnego zgromadzenia 50 %.

Wykazane w bilansie straty pokrywa się z funduszów Kasy w myśl ustawy o spółdzielniach oraz ze środków wskazanych przez Walne zgromadzenie.

§ 22.

Spółdzielnię zakłada się na czas nieograniczony.

Rozwiązanie, likwidację lub upadłość odbywa się według zasad określonych przez ustawę o spółdzielniach.

§ 23.

We wszelkich s p r a w a c h s p o r n y c h, właściwym jest Sąd w Katowicach.

§ 24.

Rokiem obrachunkowym jest rok kalendarzowy.

§ 25.

Pismem przeznaczonym na ogłoszenia Spółdzielni jest miesięcznik „Dobro Ludu“.

Wschód i zachód słońca — wschód i zachód losu.

Żył kiedyś człowiek, który wraz z swoimi towarzyszami założyć chciał kolektywną kasę wzajemnej pomocy, aby uwolnić wszystkich od ruiny z powodu płacenia odsetek — za nim ukazał się kapitał spekulacyjny, który zauważył, że egzystencja jego zagrożoną jest i zabił tego człowieka. Możnaby przypuszczać, że to jest modna bajka, jednakże jest to gorzka rzeczywistość. Z tego jednego człowieka wyrosło wielu innych a historja czasu nas nauczy

— że prądu tego wstrzymać nie będzie można. Kapitał odsetkowy i pożyczkowy dał niezbity dowód właśnie w ostatnich 10 latach, że nie zależało mu na tem być pośrednikiem w odbudowie gospodarki narodów, lecz jedynie dopomóc słowem swoim — odsetkom i zyskom do zwycięstwa. W ostatnich właśnie latach, przez politykę odsetkową tych kół — zniszczyło się tyle majątku, że wprost katastrofalnemi nazwać je można.

Musiał jednak nadejść czas, w którym ludzie oprzytomnieli i istniejąca jeszcze siła oszczędzania ludności, tym kołom oderwana została, aby wziąć tych wszystkich w własne szranki. W ten sposób przymusowo dojść musiało do samopomocy. Myśl ta ma nam wskazać prawdziwą drogę, że tylko za pomocą celowych kas oszczędności, wartości stworzone zostaną, które w odbudowie gospodarki narodowej będą bardzo poważnym faktorem. Naturalnie przeciwna strona nie umieszka wystrzelić dość zatrutych strzał, że celowa kasa zadłużeniom tylko służyć będzie. Na tem, zatem miejscu wyjaśniamy, że celowe oszczędzanie nie znaczy zadłużenie, lecz odciążenie. Pojęcie pożyczki amortyzacyjnej zrozumieć należy, jako podjęcie pożyczki i spłacenie jej w ratach miesięcznych, ażeby w pewnym oznaczonym terminie ją zwrócić. Jeden z jaskrawych dowodów: Jeżeli poszukający pożyczki zwróci się do zakładów pożyczkowych, po złożeniu gwarancji, będzie jeszcze i dziś musiał od 20—30 %, tak zwane koszty i odsetki płacić. Kto zbada warunki zakładów pożyczkowych, stwierdzi to więcej jak jeden raz. Prywatne spekulacje uprawiały również politykę odsetkową i dziś jeszcze uprawiają — co jednak gospodarczy upadek oznacza.

Celowe Kasy stwarzają nowe wartości. Dopomagają rzemiosłu i pracowitym rękom, dają pracę i chleb. W ruchu celowych oszczędności niezna się polityki odsetek. Celowy oszczędzony majątek z tych urządzeń wydaje się po części jako bezodsetkowy obciążony jedynie małą kwotą kosztów administracyjnych, które są małym ułamkiemw porównaniu z odsetkami, które spekulacja żąda. Jeżeli to wszystko weźniemy pod rozwagę, to powiedzieć musimy, że w większości wypadkach tak dziś jest:

> Narzeczona bez wyprawy, córka bez mebli, syn bez środków na ukończenie studjów, rodzice bez majątku, — kupiec bez kapitału obrotowego, rolnik bez nowoczesnych maszyn, przedsiębiorstwo bez nowych urządzeń i wielu bez egzystencji.

Pozostaje zatem tylko jedna droga — przez „DOBRO LUDU" po wykluczeniu kapitału odsetkowego i pożyczkowego dojść do wytkniętego celu. Wschód i zachód słonca — oznacza wschód i zachód losu. Każdy poszczególny człowiek, który los swój ukuć ma, przyznać musi, że tylko przez nasze urządzenie wytknięty cel osiągnąć będzie mógł. W tym pierwszym specjalnym numerze wołamy do Kół naszego ruchu „pereat", — że powstała myśl celowych oszczędności i nam do zwycięstwa pomoże. W jednym z następnych czasopism pisać będę o „Wyjaśniaj i werbuj" aby wszyscy, którzy zbliżyć się chcą do naszego ruchu poznali, że obrana przez nas droga

prawdziwą jest, a mianowicie droga celowych-kolektywnych oszczędności w naszym towarzystwie „Dobro Ludu".

Na ciągłą walkę wystawiona jest nasza dzisiejsza praca życiowa i każdy jeden musi pomóc walczyć, chociaż droga jeszcze tak uciążliwą jest, lepiej jest żyć jako wolny człowiek i niech to lata potrwa, niż być ustawicznym niewolnikiem odsetek i nie mieć żadnych widoków na światło i słońce. My, którzy w sercu dzielnicy przemysłowej siedzimy, możemy coś powiedzieć o biedzie szerokich mas ludności, o potrzebach gospodarczych posiadacza, rolnika oraz o nędzy stanu średniego i wszystkich pracujących klas — możemy jednak tylko to podnieść, że przez samopomoc inne stosunki zapanować mogą. Właśnie w tym czasie — czasie gospodarczej depresji potrzeba nam szeregi zamknać, do tego ale potrzebny nam jest ostatni człowiek, abyśmy doszli do naszego celu. Prosimy wszystkich tych, którzy się z urządzeniem naszego towarzystwa jeszcze nie zapoznali, aby bezpłatnie i bez zobowiązania zażądali wyjaśnień od najblizszego męża zaufania i kazali z centrali dyrekcji nadesłać pokłady i warunki z należnemi wyjaśnieniami, abyśmy każdego przekonać mogli, że może być tylko jedna droga, która do celu prowadzi, droga do urządzenia i odciążenia przez „DOBRO LUDU".

Dr. Emanuel Kwaśnik.

Mieszkanie naszych czasów.

Jeżeli obserwować będziemy mieszkania albo ich obrazki, to będzie miłą zabawką dla nas — wyobrażenie sobie tego człowieka, który wśród tych mebli i wtym urządzeniu żyje. Widzi się go wygodnie rozpartego w fotelu z gazetą w ręce, stolik do palenia z popielniczką obok niego. Widzi się żonę wchodzącą, wyszukującą książki w bibljotece, albo poprawiającą stół. Kiedy dawniej mieszkanie przedstawiało obraz, który także bez ludzi robił wrażenie, nowoczesne mieszkanie zato wyobraża skład, który z żyjącego człowieka przeżył jego gust. Z mieszkania swego życzył sobie człowiek w wszystkich czasach, ażeby nie tylko było schronieniem przed niepogodami, ale aby znim „żyło."

Przytulność i celowość są dwa pojęcia, które nowoczesne mieszkanie kształtują a nie żadne inne przeciwne mniemania. Jeżeli mieszkanie jest celowe, praktyczne i estetyczne, to czyni zadość warunkom modnego urządzenia.

Jeżeli obserwować będziemy hiper modne meble i mieszkania, które od dawnych, setki lat istniejących, bardzo się różnią, nasuwa się nam pytanie, czy z postępującą mechanizacją naszych form życiowych t. zw. maszyna mieszkaniowa się otrzyma. Wydaje się nam bowiem wątpliwem, ażeby rozsądny człowiek na stałe dobrze się czuł w takiem mieszkaniu, gdyż jest on przecież tylko istotą żyjącą, a nie częścią jakiejś maszyny. Im bardziej bowiem życie gospodarcze będzie się mechanizowało, tem większą potrzebę będzie człowiek od-

czuwał znaleźć odpoczynek i spokój w domu swoim. Celowość w wszystkich urządzeniach nie potrzebuje być tuszowana. Jednakże pozostać ma miejsce dla uczuć i sympatji do tych rzeczy z któremi żyjemy. Do kłamanej romantyczności dawnych czasów z jej przeładowanemi dekoracjami mieszkaniowemi z pewnością już nie wrócimy, do tego za daleko posunęliśmy się naprzód. Co dawniej mieszkanie przedstawiało, to nie odpowiada już dzisiejszym stosunkom. Nie posiadamy bowiem ani czasu ani pieniędzy dla niepraktycznych i bezmyślnie skonstruowanych mebli i fałszywego przepychu naszych mieszkań. Zapchanego dusznego mieszkania w którym się poruszać nie można, nie chcemy. Dzisiejsze mieszkanie musi być czysto i dobrze urządzone i razem z wszystkimi zaletami modnej techniki prawdziwą przytulność i dogodność stworzyć. Mieszkanie winno zdrowiu przedewszystkiem odpowiadać. Meble winny mieć kształty, które oku i ciału dobrze robią i nerwy uspokajają. Stolarska gałęż przemysłowa dzisiejszych czasów jest nadzwyczaj dobrze urządzona i rozwinięta. To należy przypisać temu, że kupująca publiczność pod naciskiem złego położenia gospodarczego, otrzymała lepszy smak dla jakości i form. Z drugiej strony z powodu zbyt słabego zbytu wytworzyła się dążność do budowy dobrych mebli. Przeważnie kupuje się dziś 2 — 4 pokojowe urządzenia. Z nastaniem kryzysu gospodarczego stało się dla handlujących meblami niemożliwością, czynić sprzedaże kredytowe na dłuższy okres czasu, pomimo dodatków, które w pokaźnej wysokości od kupujących z tego tytułu pobierano. Jeden interes po drugim na skutek tego systemu zbankrutował, gdyż z drugiej strony aby zadość uczynić codziennem zobowiązaniom przyjmowano kredyty bankowe, po lichwiarskich stopach procentowych. Wracam zatem przy sprzedaży mebli coraz bardziej do kupna gotówkowego, gdyż i fabrykanci obowiali się dalszego ryzyka, przez dostawy o późniejszych warunkach płatności. Następstwem tego jest szybkie cofnięcie się kupna mebli, pomimo wszelkiego zapotrzebowania ze strony ogółu. Powód tego jest bardzo jasny; gdyż skąd można wziąć dziś pieniądze na wyprawę. Redukcje pensyj, bezrobocie albo niepewność, aby też bezrobotnym nie zostać, uniemożliwiają wielu narzeczonym kupno mebli. Aby temu złemu stanowi trochę dopomóc, postanowiła, Społeczna Gospodarcza Kasa Oszczędności i Pożyczek „Dobro-Ludu“ z różnemi fabrykantami mebli wejść w porozumienie, aby zobowiązali się do dostarczenia mebli wszelkiego rodzaju, w ramach bezprocentowych pożyczek. Można zatem w różnych cenach meble zakupywać i cenę kupna w małych ratach miesięcznych spłacać. Częściowo podwyżka z tego powodu, jaka ma miejsce w codziennym życiu bankowym jest wykluczona. W następnych zeszytach podamy serję dobrze urządzonych mieszkań oraz także i tych fabrykantów mebli, którzy z nami w stosunki handlowe.

Interesenci zechcą się do wszystkich zastępców naszej Spółdzielni zwrócić, którzy wszelkie podkłady posiadają.

Dr. E. Kwaśnik.

Jak powinna zachować się
kobieta w czasie ciąży, porodu i połogu.

podał Dr. Stanisław Lewicki, b. asystent kliniki chorób kobiec. Uniwers. lwowsk. / lekarz zdrojowy w Krynicy.

Porodu, o ile on przebiega prawidłowo, nie można wcale uważać za chorobę, jest on bowiem czemś normalnem w życiu kobiety. Rodzenie dzieci jest przeznaczeniem kobiety, jest nakazem przyrody od początku istnienia człowieka na ziemi i stan ciąży, jakkolwiek tylko przejściowy, jest stanem normalnym, związanym ściśle z życiem kobiety. To też przeważna ilość kobiet rodzi i przebywa połóg zupełnie prawidłowo, bez zachowania jakichkolwiek ostrożności. Mieszkanki wsi do ostatnej chwili pracują w polu, a po porodzie, gdy wszyscy mieszkańcy domu idą do kościoła, aby ochrzcić nowonarodzone dziecko, położnica wstaje i robi porządek w izbie na przyjęcie gości chrzestnych. U pierwotnych plemion koczujących, to jest ciągle zmieniających mieszkanie kobieta rodziła w zaroślach w czasie pochodu plemienia, a wziąwszy noworodka na plecy, szła dalej setkami kilometrów. Z tych przykładów jednak nie wynika, aby należało te zwyczaje pierwotne naśladować. Jakkolwiek poród jest stanem normalnym, fizjologicznym, może on jednak bardzo łatwo wskutek różnych komplikacji przy nieodpowiedniem zachowaniu się, stać się nienormalnym i narazić kobietę na wielkie niebezpieczeństwo dla zdrowia, a nawet i na śmierć. Natura potrafi sobie nieraz cudownie radzić w przypadkach nienormalnych, usuwając sama najbardziej skomplikowane nieprawidłości, jednak nieraz i ona staje wobec zagadek niedorozwiązania i wtedy rodząca opłaca to zdrowiem lub i życiem. Dlatego kobieta, będąca w ciąży, powinna już w ostatnich tygodniach ciąży, a tembardziej w czasie porodu i połogu zachować pewne ostrożności, aby się uchronić przed komplikacjami, mogącemi spowodować długą chorobę, a nawet śmierć.

Dzisiejsze nasze stosunki ekonomiczne wymagają od kobiet pracy prawie do ostatniej chwili przed porodem i dopiero gdy kobieta zaczyna myśleć o czekającym ją porodzie. Odnosi się to szczególnie do kobiet z klasy pracującej fizycznie i dlatego nie będę dawał wskazówek, których kobieta pracująca wykonać nie może, lecz ograniczę się tylko do tych koniecznych wymagań, które każda kobieta, nawet ciężko pracująca, zachować i wykonać może. Kobieta nawet najciężej pracująca może już w ostatnich dwóch tygodniach ciąży wstrzymać się od ciężkiej pracy, a zająć się co najwyżej lżejszą pracą domową tembardziej że nawet ustawa o kasach chorych przewiduje udzielanie kobiecie ciężącej zasiłku porodowego w ostatnich dwu tygodniach ciąży. Kobieta w ciąży powinna mieć wiele świeżego, czystego powietrza i dlatego należy przynajmniej 2 razy dziennie, rano i wieczorem otwierać nawet w zimie okno, aby oczyścić powietrze. O ile to jest możliwe kobieta w ciąży powinna brać przynajmniej raz w tygodniu ciepłą kąpiel — jeżeli to jest niemo-

żliwe, co najczęściej spotykamy u naszych wieśniaczek i robotnic, powinna conajmniej dwa razy w tygodniu obmyć całe ciało, a przedewszystkiem dolną część brzucha i części rodne wodą ciepłą i mydłem. Czystość jest najważniejszym warunkiem, aby poród przebiegał szczęśliwie i dlatego należy na nią jak największą zwrócić uwagę.

Gdy kobieta odczuje pierwsze bóle porodowe, co u pierwszy raz rodzących może nastąpić już na kilka dni przed porodem, powinna pozostać w domu, niekoniecznie zresztą kłaść się do łóżka. Bywają kobiety, które rodzą tak łatwo, że już po kilku bólach dziecko jest na świecie. Gdy taką kobietę poród zastanie poza domem, może się łatwo zdarzyć, że kobieta urodzi niespodzianie w czasie pracy, podróży, w kościele, na ulicy lub w cudzem mieszkaniu i t. p., co grozić może tak dziecku, jak i matce różnemi niebezpieczeństwami. Przy pierwszych bólach każda kobieta powinna wziąć kąpiel lub obmyć się dokładnie i czystą przebrać bieliznę oraz czystą pościel. Czystość w czasie porodu tak rodzącej, jak i otaczających przedmiotów to najważniejszy warunek prawidłowego jego przebiegu i przyszłego zdrowia położnicy i noworodka. Bakterje czyli zarazki chorobowe, lecz największy wróg człowieka, czychają wszędzie, na każdym przedmiocie, z którym człowiek się styka, w powietrzu, w wodzie, pokarmach i wszystkich przedmiotach, a szczególniej gdy przedmiot ten jest zakurzony, zanieczyszczony lub zabrudzony. Zarazki te powodują choroby zakaźne, jak tyfus, szkarlatynę, dyfterję, różę i t. d. a u położnic tak straszną w skutkach gorączkę połogową. Rodzące i położnice są tembardziej narażone na zakażenie się tymi zarazkami, że ich macierz jest w czasie porodu jedną wielką otwartą raną i zarazek, dostawszy się na nią, natychmiast się zakaża. Jak zaś groźne mogą być skutki takiego zakażenia, opowiadać nie potrzebuję, gdyż każdy z czytelników chyba słyszał o tak zwanej gorączce połogowej, chorobie, powodującej ciężkie schorzenie kobiety, trwające nieraz kilka tygodni a nawet miesięcy i kończące się bardzo często śmiercią. Każda nieczystość czy to akuszerki, czy babki wiejskiej, czy innej osoby lub przedmiotu, stykającego się z położnicą i będącego pośrednikiem, przenoszącym zarazki, mści się strasznie! Setki tysięcy kobiet ginie rocznie z powodu tego, że akuszerka nie obmyła rąk dokładnie lub nie podścieliła czystej bielizny pod rodzącą. Badanie brudnemi rękami lub manipulowanie niemi koło części rodnych rodzącej wywołuje często ciężkie schorzenia kobiety. Kto raz widział młodą, rwiącą się do życia kobietę, umierającą wskutek gorączki połogowej, jak to my lekarze często widzimy, ten zapamięta raz na zawsze, jak mści się strasznie zaniedbanie czystości przy porodzie.

Kobieta, która już odczuwa bóle porodowe, powinna wezwać przedewszystkiem akuszerkę i to taką, która ma opinję czystej, a unikać bezwarunkowo wszelkich babek wiejskich. Każda akuszerka musi uczyć obchodzenia się z położnicą w szkołach dla akuszerek i jest stale pod kontrolą lekarską, co daje dużą gwarancję, że poród potrafi przeprowadzić należycie; babka natomiast nigdy nie uczyła się położnictwa i żadnej kontroli nie podlega, a nie ma-

jąc pojęcia o czystości wymaganej w czasie porodu często popełnia błędy mszczące się strasznie na oddanej jej opiece rodzącej.

Przy rozpoczęciu bólów należy wziąć lewatywę, aby opróżnić kiszkę stolcową. Rodząca tak długo nie potrzebuje kłaść się na stałe do łóżka, dokąd nie odejdą wody płodowe, które zwykle odpływają nagle, silnym strumieniem. Od tej chwili powinna rodząca pozostać w łóżku. Okres bowiem przed odpłynięciem wód płodowych jest przy prawidłowym porodzie okresem tylko rozszerzania się dróg porodowych i przygotowania ich do wydalenia płodu — po odejściu natomiast wód płodowych czyli pęknięciu pęcherza płodowego zaczyna się wydalenie płodu na zewnątrz. Zaczynają się gwałtowne bóle porodowe, kobieta odczuwa potrzebę parcia, wypierania płodu na zewnątrz i powinna, o ile poród jest prawidłowy, iść za tym popędem do chwili, gdy główka dziecka zacznie pokazywać się w sparze sromowej. Nie wolno wtedy bezwarunkowo rodzącej dotykać się rękami części rodnych, co wiele kobiet czyni z ciekawości lub niecierpliwości. Gdy szczyt główki ukazuje się już na zewnątrz, należy słuchać ściśle rad akuszerki, przeć tylko wtedy, gdy ona zaleca, gdyż przez gwałtowne parcie w nieodpowiednim czasie można spowodować za szybkie przedostanie się główki przez sparę szomową, co powoduje pęknięcie krocza. Po urodzeniu dziecka powinna kobieta leżeć spokojnie i czekać cierpliwie na urodzenie się łożyska, co powinno nastąpić najdalej do 2 godzin. Po odejściu łożyska poród jest ukończony i zaczyna się połóg.

Nie potrzebuję chyba zaznaczać, że w czasie najmniejszej nieprawidłowości w przebiegu porodu należy natychmiast wezwać lekarza, aby swą sztuką usunął niebezpieczeństwo, grożące kobiecie.

Po szczęśliwem przebiegu porodu kobieta znajduje się w okresie połogowym. W tym okresie powinna pozostać w łóżku tak długo, jak długo jej narządy rodne nie wrócą do stanu przedciążowego przynajmniej o tyle, że przestanie jej grozić jakiekolwiek niebezpieczeństwo. Trwa to zwykle do dwóch tygodni. Zaraz po porodzie należy się położnicy po ciężkiej pracy porodowej zupełny wypoczynek, a nawet sen. Fałszywem jest przekonanie, że kobieta zmęczona nieraz kilkunastogodzinnymi bólami nie powinna spać. O ile ktoś na śpiącą uważa, zwraca uwagę na jej wygląd, można pozwolić położnicy przespać się kilka godzin tembardziej, że dziecko nie powinno się przykładać do piersi wcześniej jak za 6 do 8 godzin po porodzie. Wyczekiwać dłużej nibyto z powodu, że matka ma za mało pokarmu, nie należy, gdyż ilość pokarmu zawartego w sutkach w pierwszych godzinach po porodzie zupełnie wystarcza na pierwsze potrzeby dziecka. Utrzymywanie czystości brodawek piersiowych, obmywanie ich przed i po każdorazowem karmieniu wodą przegotowaną z dodatkiem lekkiego środka antyseptycznego (kwasu borowego) jest pierwszym warunkiem zdrowia tak matki jak i dziecka. Najlepiej jest, gdy położnica karmi sama. Wtedy części rodne kobiece wracają szybko do stanu przedciążowego, a również i dziecku dobrze się powodzi. O ile położnica z ważnych względów sama karmić nie może, należy postarać się o dobrą i zdrową mamkę. Wieleż to bowiem dzieci wyssało z mlekiem matki czy mamki najroz-

maitsze choroby, mające nieraz straszny wpływ na ich przyszłe życie! Dlatego, o ile matka sama karmić nie może, dobór mamki jest rzeczą bardzo ważną i w tej sprawie należy koniecznie udać się do lekarza.

Należy noworodka zaraz od pierwszych dni po porodzie przyzwyczajeć, aby ssał w regularnych odstępach czasu, co 3 godziny z 6 godzinną przerwą w nocy. Gdy dziecko tak się odrazu przyzwyczai, będzie zdrowe, a matka będzie mieć spokój i wypoczynek nocny. Gdy dziecko płacze, jest albo zanieczyszczone, albo źle powite, lub wreszcie chore. Należy skontrolować, jaki jest powód płaczu i odpowiednie poprawić, uspokajanie jednak dziecka karmieniem lub, co także bardzo jest źle, kołysaniem przyzwyczaja dziecko do tego i nuży matkę, a także powoduje rozmaite choroby dziecka. Nie należy dziecka mocno powijać, krępować mocno rączki i nóżki, jak to nasze babki robiły. Dziecko winno w pieluszkach leżeć swobodnie, powinno rączkami i nożkami wykonywać wszelkie ruchy, a wtedy chowa się zdrowo i będzie z niego dzielny i zdrowy obywatel Polski.

Od wydawnictwa

Od września 1932 do stycznia 1933 r.

zmarli następujący prenumeratorzy miesięcznika naszego »Dobro Ludu«:

ś. p. Marja Hadinek

Katowice II, Krakowska 127 / zmarła dnia 18 września 1832 r. / była prenumeratorką od 1 listopaoa 1931 r.

ś. p. Robert Sobotta

Król.-Huta, 3-go Maja 49, / zmarł dnia 9 XI 1932 r. był prenumeratorym od 1 października 1931 r.

ś. p. Paweł Smarsly

Król.-Huta, Szpitalna 6 / zmarł dnia 5 XII 1932 r. był prenumeratorym od 1 sierpnia 1931 r.

ś. p. Jan Salbert

Wielkie-Hajduki, Krakowska 93 / zmarł dn. 1 I. 1933 r. był prenumeratorym od 1 sierpnia 1931 r.

ś. p. Herbert Jersch

Wilcza-Dolna, pow. Rybnik / zmarł dnia 25 I. 1933 r. był prenumeratorym od 1 października 1931 r.

CZEŚĆ ICH PAMIĘCI!

Redakcja.

Wydawnictwo „Dobro Ludu“ wypłaciło w dalszym ciągu koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) następuj. abonentom:

Der Verlag erstattete im weiteren Verlauf die Kosten für Arzt und Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu“: infolge Krankheiten:

Rotgegel Emil, Świętochłowice, Barbary 6
Kapitza Herman, Tarn.-Góry, Krakowska 20
Kwiatkowski Paweł, Repty-Nowe
Drobny Jakób, Król.-Huta, Kopernika 2
Smarslik Marta, Bielszowice, Żabrska 3
Gałonska Elfryda, Bielszowice, Żabrska 88
Ehrlich Anna, Król.- Huta, Szpitalna 14
Kluba Marja, Siemianowice, Kopernika
Voreiter Aniela, Ruda, Szczęść-Boże 52
Kropka Marja, Kostuchna, Dworcowa
Mondschein Lola, Katowice, Szopena 16
Figula Teresa, Katowice, Dąbrówki 3
Smarslik Paweł, Bielszowice, Żabrska
Bonk Jan, Katowice, Wodna 10
Trzoska Jadwiga, Pszów, Wodzisławska
Dicker Marja, Siemianowice, Boczna 19
Kalinowski Marja, Rojca.Radzionków, Hugonia 2
Szatan Gertruda, Radzionków, Damrota 31
Przybylla Karol, Król.-Huta, Hajducka 23
Brachmański Marja, Radlin, pow. Rybnik
Fiolka Józef, Brzezie, pow. Rybnik
Siemianowski Józef, Żory, Rynek 18
Hildebrandt Małgorzata, W.- Hajduki, Krakowska 134
Stojer Jan, Orzegów, Bytomska 41
Socha Emanuel, Król.-Huta, Karola-Miarki 23
Skupin Wilhelm, Wielopole pow. Rybnik
Mansel Fryderyk, Hołdynów-Stary 55
Drozdz Marja, Katowice IV., Wiejska 1
Bonk Jan, Katowice, Wodna 10
Dąbrowa Johanna, Mysłowice, Kacza 2
Posielek Elżbieta, Świętochłowice, Długa 10
Sobota Robert, Król.-Huta, 3-go Maja 49
Posner Helena, Katowice II., Marcinkowskiego 6
Pajor Piotr, Kozłowa-Góra, Główna 13
Smarsly Paweł, Król.-Huta, Szpitalna 6
Socha Marja, Król. Huta, Karola Miarki 23
Nowak Wilhelm, Czernica, Łukowska 154
Mrowiec Rafał, Mysłowice, Słupecka 12
Blott Franciszek, Ornantowice
Rutke Franciszek, Katowice, Kościuszki 40

Nr. 3/5 ✷ März-Mai 1933 ✷ Jahrg. 3

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Zentral-Organ für die Spar- und Darlehenskasse
∴ Genossenschaft m. b. H. und ∴
MONATSSCHRIFT für VOLKS-GESUNDUNG

KATOWICE
ul. Słowackiego 19
TELEFON Nr. 805.

Verlag: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19, I. Etg.

Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.

Dobro Ludu
(Volkswohl)

Zentral-Organ für die Spar- und Darlehenskasse Genossenschaft m. b. H. und Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19

Redaktion und Administration: KATOWICE, ul. Słowackiego 19 I. Etge., Tel. 805.
Konto: P. K. O. Katowice Nr. 307 802. — Bezugspreis: 50 gr monatlich.

Nr. 3/4/5 Katowice, März/April/Mai 1933 Jahrg. 3

Unseren werten Abonnenten zur gefl. Kenntnisnahme, dass wir

ab 1. Mai d. Js.

unsere

BÜRORÄUME

vom Plac Wolności 9 nach der

ul. Słowackiego 19 I. Etg.

TELEFON 805.

verlegt haben.

Auch die Dienststunden haben wir von

8 Uhr bis 16⁰⁰ Uhr

angesetzt.

Die Redaktion.

Sozialwirtschaftliche Selbsthilfe.

Im Heft 6 vom Monat Juni 1932 haben wir über die Notwendigkeit der Gründung einer sozialwirtschaftlichen Selbsthilfe geschrieben, daß endgültig zur Realisierung gelangte und seit dem 1. Mai cr. als eine Genossenschaft seine Tätigkeit ausübt.

Es unterliegt keinem Zweifel, daß in dem gegenwärtigen Wirtschaftsverband eine einzelne Person, die auf sich selbst angewiesen ist, nicht die entsprechende Kraft und Ausdauer besitzt, um das eigene Wohl sowie das Wohl der Familie den kulturellen und wirtschaftlichen Verhältnissen anzupassen. Um dem Wunsche vieler unserer Mitglieder zu entsprechen, haben wir gerade

in der jetzigen Zeit eine sozial-wirtschaftliche Gemeinschaft gegründet, die als Selbsthilfe, der Allgemeinheit dient.

Unter der allgemeinen wirtschaftlichen Selbsthilfe verstehen wir einen Zusammenschluß einer gewissen Anzahl von Personen, die gleiche Ziele und Ideale verfolgen, um mit vereinten Kräften zu erreichen, was eine einzelne Person nicht imstande ist zu vollbringen.

Die wirtschaftliche Selbsthilfe ist materielles und geistiges Allgemeingut der zusammengeschlossenen Personen, und dient im Ganzen wie auch im Einzelnen als Hilfe Bedürftiger.

Zu diesem Zwecke haben sich am 27. März cr. um 18 Uhr in den Geschäftsräumen des Verlages **Dobro Ludu** in Katowice folgende Herren zusammengefunden, die protokollarisch die Gründung und die Satzungen vervollständigten und unterzeichnet haben.

An der Sitzung haben teilgenommen:

1. Herr **Dr. med. Józef Juljan Herwich,** Arzt in Katowice 3-go Maja 40
2. Herr **Amts- und Gemeindevorsteher Teofil Biela,** in Czuchów, Kreis Rybnik
3. Herr **Kaufmann Franciszek Słupianek,** Bielszowice, Żabrska 91
4. Herr **Druckereibesitzer Werner Rölle,** Mysłowice, Pszczyńska 9
5. Herr **Chemiker Dr. Ing. Emanuel Kwaśnik,** Katowice, ul. 3-go Maja 34
6. Herr **Inspektor Aleksy Wojtaszewski,** Sosnowiec, Nowa 6
7. Herr **Kassierer Karl Schima,** Król.-Huta, Wolności 64
8. Herr **Kleinbahnangestellter Luka,** Krol.-Huta, Bytomska 64 a
9. Herr **Konstrukteur Wilhelm Rzychon,** Mała-Dąbrówka, Hutn. 5
10. Herr **Rechtskonsulent Jan Szczepański,** Katowice, ul. Słowackiego 19.

Tagesordnung.

1. Begrüßung
2. Vortrag über die Notwendikeit einer Genossenschaftskasse
3. Wahl des Vorstandes
4. Vorlesung und Annahme des Statutes

5. Wahl des Aufsichtsrates
6. Verschiedenes.

Herr Dr. Kwaśnik begrüßte die Anwesenden und erläuterte in kurzen Worten die Notwendigkeit einer Genossenschaftskasse, ihre Rechte und Pflichten, ihre guten und schlechten Seiten, sowie die Art der Kreditbenutzung für die Mitglieder.

Nach dem Vortrag wurde von der Versammlung Herr **Dr. Kwaśnik** als **Vorsitzender** und Herr Biela sowie Herr Rzychoń als Schriftführer für die Gründungssitzung bestimmt und einstimmig gewählt.

Alsdann wurde von Herr Biela das Statut paragraphenmäßig vorgelesen und jeder Punkt wurde satzungsgemäß angenommen. Das projektierte Statut hatte keine Änderung erhalten.

Nach Übernahme des Statutes durch alle Mitglieder, wurde zur Gründung der Genossenschaft geschritten und zum **1. Vorsitzenden Herr Dr. Kwaśnik** gewählt. Zum zweiten Vorsitzenden wurde **Kaufmann Franciszek Słupianek** und als Kassierer Herr **Konstrukteur Wilhelm Rzychon** gewählt. Sämtliche Gewählte haben die Wahl angenommen.

Alsdann schritt man zur Wahl des Aufsichtsrates.

Als Aufsichtsratvorstand wurde als 1. Vorsitzender Herr **Amtsvorsteher Teofil Biela** aus Czuchow, als dessen Vertreter Herr **Dr. med. J. J. Herwich** Katowice, als Schriftführer Herr Inspektor Aleksy Wojtaszewski-Sosnowiec, gewählt. Als 1. Beisitzer Herr Druckereibesitzer Werner Rölle-Myslowice, als 2. Beisitzer Herr Karl Schima-Krol. Huta gewählt.

Auch diese Herren haben die Wahl angenommen. Da unter Punkt 6 keine Anträge gestellt wurden, hat der Vorsitzende um 21 Uhr die Sitzung geschlossen mit dem Ersuchen an alle Mitglieder tatkräftig für die Genossenschaft zu werben.

Katowice, den 27. März 1933

Der Vorstand:

(-) Dr. Emanuel Kwaśnik
(-) Franciszek Słupianek (-) Wilhelm Rzychon

Das Protokoll wurde dem Amtsgericht eingereicht.

Im Anschluß an das vorstehende Protokoll, wollen wir unseren Mittglieder daß von der Gründungsgesellschaft festgesetzte und dem Amtsgericht in Katowice vorgelegte Statut veröffentlichen.

Die Genossenschaft wirkt auf der Grundlage des Genossenschaftsgesetzes vom 29. Oktober 1920 und einer eingetragetragenen Satzung.

Die Satzung darf keine Bestimmungen enthalten, die mit diesem Gesetz im Widerspruch stehen. Derartige Bestimmungen haben keine rechtliche Wirkung.

Mit dem Augenblick der Eintragung in das Handelsregister erwirbt die Genossenschaft Rechtspersönlichkeit. Die Genossenschaft gils als Kaufmann im Sinne des Handelsrechts.

Die Genossenschaft unterliegt den Vorschriften des Handelsrechts, sofern nicht dieses Gesetz etwas anderes bestimmt.

Satzungen

der Sozialwirtschaftlichen Spar- und Darlehens-kasse „Dobro Ludu"

Genossenschaft mit beschränkter Haftpflicht in Katowice.

Allgemeine Bestimmungen.

§ 1.

Bezeichnung der Firma sowie der Stempel wird lauten:

Społeczno-Gospodarcza Kasa Oszczędności i Pożyczek „Dobro Ludu" ,Spółdzielnia z ogr. odp. w Katowicach.

Der Sitz der Kasse ist Katowice und soll ihre Tätigkeit für ganz Polen ausüben.

§ 2

Der Zweck der Genossenschaft ist eine gemeinschaftliche soziale Selbsthilfe gegenüber den Mitgliedern die in § 3 der Satzungen ausgedrückt ist.

§ 3

Die Mitglieder der Genossenschaft können Darlehen erhalten:

1. Zum Ankauf von Möbeln, Haushaltungsgegenständen und Aussteuer,
2. Zum Ankauf von Maschinen, Einrichtungen von Werkstätten, Gründungen von Industrie- und Handelsunternehmungen.
3. Erteilung von Betriebskapital zur Gründung einer sebständigen Existenz.
4. Zur Begleichung von Schulden und Prozeßführung.
5. Zur Stellung von Kautionen bei Übernahme eines Geschäftes oder irgend einer Anstellung.
6. Zur Vervollständigung von Studien.
7. Bei Krankheits- und Sterbefällen.
8. Für Erholungsreisen, Aufenthalt in Heilanstalten.
9. Annahme von Sparbeträgen von den Mitgliedern der Genossenschaft.

Mitglieder, ihre Rechte und Pflichten.

§ 4

Mitglied der Genossenschaft kann jeder Bürger des polnischen Staates werden.

§ 5

Jedes Mitglied der Genossenschaft zeichnet einen Anteil in Höhe von 50,— Zl, welcher im ganzen oder in 10 monatlichen Raten zu 5,— Zl entrichtet werden muß. Mitglieder, welche mit 2 monatlichen Raten im Rückstande geblieben sind, können vom Vorstande ausgeschlossen werden und die bereits gezahlten Beträge verfallen zu Gunsten der Genossenschaft. Bei Krankheiten, Erwerbungslosigkeit oder andere unvorhergesehene Zufälle kann der Vorstand auf Antrag des Mitgliedes für seine noch nicht gezahlten Raten Zahlungsvorschub erteilen.

§ 6

Das Mitglied haftet für die Verpflichtungen der Genossenschaft nur mit dem gezeichneten Anteil von 50,— Zl.

§ 6

Jedes Mitglied kann nur einen Anteil von 50,— Zl zeichnen.

§ 8

Der der Genossenschaft Beitretende hat eine Beitrittserklärung zu unterzeichnen und kann nur vom Vorstand bestätigt werden.

§ 9

Die Mitglieder der Genossenschaft können:

a) Darlehen erhalten in § 3 angeführten Zwecken

b) können wählen und gewählt werden in den Vorstaud.

§ 10

Jedes Mitglied kann vor Auflösung der Genossenschaft aus ihr mit schriftlicher Kündigung austreten. Die Kündigung hat wenigstens drei Monate vor Schluß des Kalenderjahres mittels eingeschriebenen Brief an den Vorstand zu erfolgen.

§ 11

Ein Mitglied, das zum Schaden der Genossenschaft wirkt, kann durch Beschluß der Generalversammlung ausgeschlossen werden. Mitglieder, die ihren Verpflichtungen gegenüber der Kasse nicht nachgekommen sind, können vom Vorstand mit Genehmigung des Aufsichtsrates ausgeschlossen werden. Das Mitglied, das auf Grund oben angeführter Vergehen wieder in seine Rechte treten will, muß sämtlichen seinen Verpflichtungen nachkommen. Über den Austritt des Mitgliedes ist im § 3 des Genossenschaftsgesetzes alles enthalten.

Das Vermögen der Kasse und die Verwaltung desselben.

§ 12

Die Bildung des Kapitals:

a) aus dem Kapital der Mitgliedsanteile,

b) aus den jährlichen Gewinnanteilen, Subventionen und anderen Einkünften,

c) aus dem Umsatzkapital, das gebildet worden ist aus den Mitglieder- und den jährlichen Gewinnanteilen, aus den Spareinlagen und den eingezogenen Darlehen.

Die Hälfte des Reservekapitals muß bei der Reichsbank oder in staatlichen Wertpapieren angelegt werden.

§ 13

Die Genossenschaft übernimmt verzins- und kündbare Spareinlagen Kündbare Spareinlagen werden auf Grund gesetzlicher, staatlich anerkannter Sparbedingungen angenommen. Die Zinsen der Spareinlagen werden vom Aufsichtsrat auf Antrag des Vorstandes festgesetzt.

§ 14

Außer dem Genossenschaftsbeitrag hat jedes Mitglied, welches ein Darlehen in Anspruch genommen hat, die ihm vorgeschriebenen monatlichen Raten laut Tarif zu zahlen.

§ 15

Den Mitgliedern der Genossenschaft wird nur das Darlehen gewährt, das der Vorstand und der Wirtschaftsrat in seinen Sitzungen festsetzt.

§ 16

Darlehen werden bewilligt, bei Hinterlegung von Wechselsicherheiten oder gegen Übereignungsverträge. Die Form und den Inhalt dieser Verträge schreibt der Aufsichtsrat vor.

§ 17

Die erteilten Darlehen müssen monatlich in Raten zurückgezahlt werden. Falls ein Mitglied mit der Zurückzahlung seiner Verpflichtung nicht nachkommt, hat der Vorstand das Recht, die ganze noch zu zahlende Rechtssumme im ganzen zurückzufordern.

Kassenverwaltung.

§ 18

Der Vorstand besteht aus 2 evtl. 3 Mitgliedern, die von der Generalversammlung auf 5 Jahre gewählt werden. Der Vorstand wählt aus ihrer Mitte den ersten Vorsitzenden, seinen Vertreter und den Kassierer. Der Vorstand der Genossenschaft kann Verträge jeder Art, die in den Kreis der satzungsmäßigen Tätigkeit der Genossenschaft gehören, schließen. Außerdem vertritt der Vorstand die Rechte der Genossenschaft dem Gericht, sowie dritten Personen gegenüber. Als Entschädigung für ihre Dienstleistung wird eine vom Aufsichtsrat festgesetzte Summe gezahlt. Für die Genossenschaft zeichnet der Vorstand in der Weise, daß 2 Mitglieder des Vorstandes ihre Unterschriften gemeinsam unter den Firmenstempel setzen, jedoch mit Wissen des 1. Vorsitzenden. Dem 2. Vorsitzenden und dem Kassierer ist nicht erlaubt, irgendwelche geschäftliche Abschlüsse zu tätigen, oder Darlehen an dritte Personen zu unterzeichnen.

§ 19

Die Genossenschaft muß einen aus wenigstens 5 Personen bestehenden Aufsichtsrat haben. Die Mitglieder des Aufsichtsrates werden durch die Mitgliederversammlung auf 5 Jahre gewählt, doch sollen jährlich zwei Aufsichtsratmitglieder durch Ziehung des Loses zurücktreten, können aber zur neuen Wahl zugelassen werden. Die Mitglieder des Aufsichtsrates erhalten keine monatliche Entschädigung, jedoch steht ihnen das Recht zu, für ihre Arbeitsleistung eine kleine Vergütung zu beanspruchen, ferner erhalten sie Reisespesen evtl. die von ihnen gemachten Unkosten. Der Aufsichtsrat hat mit ganzer Sorgfalt über die Geschäftsführung des Vorstandes zu wachen.

§ 20

Die Generalversammlung wird einmal im Jahr durch den Vorstand der Genossenschaft einberufen. Der Termin der Generalversammlung wird im Zentralorgan der Genossenschaft „Dobro Ludu", das nach der Satzung dazu ermächtigt ist, durch zweimaliges Inserieren bekanntgegeben. Die Bekanntmachung hat 2 Wochen vor der Versammlung zu erscheinen und soll die Tagesordnung und den Ort der Versammlung enthalten.

Um Beschlüsse der Hauptversammlung rechtskräftig zu gestalten, sind 1/10 der Mitglieder der Genossenschaft erforderlich sowie Stimmenmehrheit.

Eine außerordentliche Hauptversammlung kann der Vorstand einberufen, wenn 1/10 der Vorstandsmitglieder eine Versammlung es für notwendig befinden.

Die erste stattgefundene Gründungsversammlung hat dieselben Rechte wie die Generalversammlung.

Rechnungsführung, Gewinne und Verluste.

§ 21

Der Vorstand hat die vom Aufsichtsrat beschlossenen Geschäftsbücher, Rechnungen und Unterlagen zu führen. Nach Aufstellung der Jahresbilanz sind wenigstens 10 % für Herstellungskosten alljährlich für Gegenstände, die zur ständigen Benutzung im Geschäftsbetriebe bestimmt sind, abzuschreiben. Außerdem sind 10% dem Reservefonds zu überweisen. Zur freien Disposition sind 30 % dem Vorstand und dem Aufsichtsrat und 50 % der Hauptversammlung zu stellen.

Die in einer genehmigten Bilanz ausgewiesenen Verluste sind aus den Fonds der Genossenschaft (dem Anteilfonds, dem Reservefonds u. a.) in der Reihenfolge, die im Genossenschaftsgesetz vorgeschrieben sind, zu decken. Die Festsetzung dieser Reihenfolge wird der Mitgliederversammlung überlassen.

§ 22

Die Genossenschaft wird für eine unbeschränkte Zeit gegründet.

Auflösung, Liquidation und Konkursanmeldung erfolgt nach dem Genossenschaftsgesetz.

§ 23

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Katowice.

§ 24

Das Kalenderjahr ist zugleich Rechnungsjahr.

§ 25

Als Nachrichtenorgan ist für die Genossenschaft die Monatsschrift „Dobro Ludu" bestimmt.

Sonnenwende - Schicksalswende.

Es war einmal ein Mann, der mit einer Reihe Gesinnungsgenossen, um aus der Zinsverelendung herauszukommen, eine Kollektivkasse der gegenseitigen Hilfe gründen wollte, und es kam das Spekulationskapital, das seine Existenz gefährdet sah und schlug diesen Mann tot.

Man könnte annehmen, daß dieses ein modernes Märchen wäre. Aber es ist bittere Wirklichkeit. Aus dem einen Mann sind viele Männer geworden, die den Gedanken des Zwecksparens in den heutigen Notzeiten begriffen haben, und die Geschichte der Zeit wird lehren, daß die Bewegung nicht mehr aufzuhalten ist. Das Zins- und Leihkapital ha gerade in den letzten zehn Jahren den interessantesten Beweis dafür ant getreten, daß es ihm nicht so sehr darauf ankam, ein Faktor im Wiederaufbau der Volkswirtschaft zu sein, als wie seinem Wort Zins und Profit zum Siege zu verhelfen. Gerade in den letzten Jahren sind durch die Zinspolitik dieser Kreise Vermögenswerte verschleudert worden, die geradezu katastrophal zu nennen waren. Es mußte die Zeit kommen, wo man sich darauf besann, daß die heute noch vorhandene Sparkraft der

Volksgenossen diesen Kreisen entzogen werden mußte, um diese in eigene Regie zu nehmen. Es mußte somit zwangsläufig zur Selbsthilfe kommen. Dieser Gedanke soll uns den richtigen Weg weisen, daß nur mit Hilfe der Zwecksparkassen Werte geschaffen werden können, die im Wiederaufbau der Volkswirtschaft einen nicht zu unterschätzenden Faktor bilden können. Allerdings wird auch die gegnerische Seite nicht genug Giftpfeile abschießen, daß die Zwecksparkasse eine Verschuldung betreiben wird und es soll an dieser Stelle klar zum Ausdruck gebracht werden, daß Zwecksparen nicht etwa Verschuldung, sondern Entschuldung bedeutet. Der Begriff Amortisationsdarlehen heißt Darlehenaufnahme bei Entrichtung von kleinen Monatsraten, um in einer gewissen Zeit das Darlehen abgetragen zu haben. Eines der krassesten Beispiele: wenn ein Darlehnssucher Geld aufnehmen will bei Leihanstalten, gegen Hergabe von Faustpfändern oder Sicherungsübereignungen, so wird er auch heute noch zwischen 20 bis 30 Prozent an sogenannten Kosten und Zinsen zahlen müssen. Wer die Bedingungen der Leihanstalten prüft, wird dies mehr als einmal festgestellt haben. Ganz abgesehen davon, daß die private Spekulation ebenfalls eine Zinspolitik getrieben hat und auch heute noch treibt, die wirtschaftlichen Untergang bedeutet.

Die Zwecksparkassen sind werteschaffend. Sie verhelfen dem Handwerk, sie verhelfen den schaffenden Ständen zu Arbeit und Brot. In der Zwecksparbewegung kennt man keine Zinspolitik.

Das von diesen Einrichtungen verwaltete und ausgegebene Zwecksparvermögen wird meist zinslos gegeben, lediglich mit einem geringen Verwaltungskostenbeitrag belastet, um die Verwaltung sicherzustellen, und diese Verwaltungskosten stellen einen ganz winzigen Bruchteil dar gegenüber den Zinsen, die von der Spekulation verlangt werden.

Wenn wir dies alles in Betracht gezogen haben, so müssen wir auch sagen, daß es meist heute so ist:

Die Braut ohne Aussteuer, — die Tochter ohne Möbel, — der Sohn ohne Mittel zur Vollendung des Studiums, — die Eltern ohne Vermögen, — der Kaufmann ohne Betriebskapital, — der Landwirt ohne moderne Maschinen, — der Betrieb ohne moderne Einrichtungen und viele ohne Existenz.

Es gibt da nur noch einen Weg, über die „Dobro Ludu" unter Ausschluß des Zins und Leihkapitals auf spekulativer Grundlage zum Ziel zu gelangen.

Die Sonnenwende bedeutet Schicksalswende; jeder einzelne, der sein Schicksal sich selbst schmiedet, wird erkennen müssen, daß nur durch unsere Einrichtung sein gestecktes Ziel erreicht werden kann.

In dieser ersten Sondernummer rufen wir den Kreisen unserer Bewegung ein Pereat zu, daß der uns lebendig gewordene Gedanke des Zwecksparens uns zum Sieg verhelfen wird.

In einer der nächsten Nummer der Zeitschrift werde ich eine Abhandlung über „Kläre auf und werbe!", schreiben, damit alle die Kreise

die unserer Bewegung nähertreten wollen, erkennen, daß der von uns beschrittene Weg der richtige ist, und zwar der Weg des Zwecksparens, des Kollektivsparens in unser Gemeinschaft der

»DOBRO LUDU«

Auf Kampf ist unsere heutige Lebensarbeit eingestellt, und jeder einzelne muß Mitkämpfer werden, mag auch der Weg noch so mühsam und beschwerlich sein, es ist besser als freier Mann zu leben und mag es Jahre dauern, als ständiger Zinssklave zu bleiben und keine Aussichten auf Licht und Sonne zu haben. Wir, die wir im Herzen des Industriegebietes sitzen, wissen ein Lied zu singen von dem Elend breiter Volksschichten, wir, die wir Kenner der wirtschaftlichen Nöte des Besitzers und der Landwirtschaft sind, die wir die Not des Mittelstandes und aller schaffenden Stände aus der Praxis kennen, können immer nur darauf hinweisen, daß nur durch Selbsthilfe andere Verhältnisse geschaffen werden können. Gerade in der Jetztzeit, in einer Zeit der wirtschaftlichen Depression, ist es mehr denn je notwendig, die Reihen zu schließen, und hierzu benötigen wir den letzten Mann, um unserem Ziele näher zu kommen.

Wir fordern alle, die sich noch nicht mit den Einrichtungen unserer Gesellschaft vertraut gemacht haben, auf, lassen Sie sich kostenlos und unverbindlich beraten durch den nächsten Vertrauensmann, lassen Sie sich kostenlos und unverbindlich von der Zentraldirektion die Unterlagen und Bedingungen übersenden mit den dazugehörigen Erläuterungen, damit wir jeden einzelnen überzeugen können, daß es nur einen Weg geben kann, der zum Ziele führt, den Weg für Einrichtung und Entschuldung durch die „Dobro Ludu".

Dr. Emanuel Kwaśnik.

Die Wohnung unserer Zeit.

Betrachtet man Wohnräume oder Abbildungen von ihnen, so ist es ein unterhaltendes Spiel, sich den Menschen vorzustellen, der hier zwischen diesen Möbeln lebt. Man sieht ihn bequem im Sessel ausgestreckt, die Zeitung in der Hand, den Rauchtisch mit Aschenschale herangerückt. Man sieht die Frau hereinkommen, sieht sie wählend am Bücherregal stehen oder den Tisch ordnend. Während früher der Wohnraum ein Bild „zu sein strebte," daß auch ohne den Menschen komplett wirkte, zeigt sich die neuzeitliche Wohnung deutlich als ein Gefüge, das vom lebendigen tätigen Menschen seinen Sinn empfangen hat. Von seiner Wohnung hat der Mensch sich wohl zu allen Zeiten gewünscht, daß sie nicht nur das schützende Gehäuse gegen die Unbilden des Wetters sei, sondern mit ihm „lebe"

Wohnlichkeit und Zweckmäßigkeit sind zwei Begriffe, die die neuzeitliche Wohnung formen und keine Gegensätze mehr. Ist der Wohnraum als Zweckraum seiner Bestimmung gemäß praktisch und ästhetisch ausgestaltet, so wird er den Grundsätzen der modernen Raumbildung gerecht.

Wenn man heute hypermoderne Möbel und Wohnungen betrachtet, die oft von alten, Jahrhunderte bestehenden Grundformen abweichen, fragt man sich, ob mit der fortschreitenden Mechanisierung unserer Lebensformen

die sogenannte „Wohnmaschine“ sich durchsetzt. Es ist kaum anzunehmen, daß auf die Dauer sich ein vernünftiger Mensch darin Wohlfühlt, denn er ist doch ein lebendiges Wesen und kein Maschienenteil Je mehr sich das Wirtschaftsleben mechanisiert, desto mehr wird der Mensch das Bedürfnis haben, sich in seinem Heim zuerholen und Entspannung und Ruhe suchen. Das Zweckmäßige in allen Einrichtungen braucht nicht verläugnet zu werden. Es soll aber Raum bleiben zu Gefühls- oder Gemütsbeziehungen zu den Dingen, mit denen wir leben. Zu der verlogenen Romantik früherer Zeiten mit ihrer Dekorativ überladenen Wohnung werden wir nicht zurückkehren. Dazu sind wir zu weit fortgeschritten. Was in früheren Jahren eine Wohnung vorstellte, daß paßt für die heutigen Verhältnisse nicht mehr. Wir haben weder Zeit noch Geld für unpraktisch unsinnig konstruierte Möbel und falschen Prunk in unseren Wohnräumen. Die vollgestopfte stickige Wohnung in der man sich nicht bewegen kann, wollen wir nicht mehr. Die heutige Wohnung muß sauber und gut eingerichtet sein, die mit allen Vorteilen der modernen Technik einen Charakter verbindet der echte behagliche Wohnlichkeit schafft. Die Räume sollen der Gesundheit und dem Wohlbefinden dienlich sein. Die Möbel sollen Formen haben die dem Auge und dem Körper wohltun und die Nerven beruhigen.

Die Möbelindustrie ist heute außerordentlich leistungsfähig und entwickelt. Dieses ist einmal darauf zurückzuführen, daß unter dem Druck der schlechten Wirtschaftslage das kaufende Publikum einen besseren Instinkt für Qualität und gute Formen bekommen hat. Zum andern ist infolge der Absatzstockung ein Wetteifern um gute Möbel entstanden. Vorwiegend werden heut 2 — 4 Zimmer-Wohnungseinrichtungen gekauft.

Mit Einsätzen der Wirtschaftskriese erwies es sich für den Möbelhandel immer mehr als Unmöglichkeit, Kreditgeschäfte auf längere Zeit zu machen, obwohl vom Käufer oft Teilzahlungszuschläge in beträchtlicher Höhe erhoben wurden. Ein Geschäft nach dem andern ging an diesem Pumpsystem zu grunde, da auf der anderen Seite für die täglichen Verpflichtungen Bankkredite zu Wucherzinsen aufgenommen werden mußten. Man kam daher im Möbelverkauf immer mehr in Barzahlungskauf, zumal die Fabrikanten sich weigerten, weitere Risikos durch Lieferungen auf Ziel einzugehen. Die Folge davon ist ein rapider Rückgang der Möbelkäufe, trotz dringenden bedarfs im Publikum. Der Grund hierfür liegt klar auf der Hand; denn woher soll das Geld heute fur eine Aussteuer genommen werden. Gehaltskürzungen, Arbeitslosigkeit oder die Ungewißheit, auch arbeitslos zu werden, machen es den meißten Brautleuten unmöglich, Möbel gegen bar zu kaufen.

Um diesen Übelstand in etwa abzuhelfen, hat sich die **Społeczno-Gospodarcza Kasa Oszczędności i Pożyczek »Dobro-Ludu«** entschlossen, mit verschiedenen leistungsfähigen Möbelfabrikanten in Verbindung zu setzen, die sich mit der Herstellung von Möbeln aller Art, und den Verkauf im Rahmen des Zinslosen Darlehns befassen. Es können Möbel in jeder Preislage angeschafft und der Kaufbetrag in kleinen Monatsraten abgedekt werden. Teilzahlungszuschläge, wie sie im Möbelhandel sonst üblich sind, werden nicht erhoben. In den nächsten Heften werden wir eine Serie zusammengestellter Wohnungseinrichtungen veröffent-

lichen und auch diejenigen Möbelfabrikanten angeben, die mit uns eine Handelsgemeinschaft eingegangen sind.

Interessenten wollen sich an alle Vertreter unserer Spółdzielnia wenden, die im Besitz sämtlicher Unterlagen sind.

Dr. Emanuel Kwaśnik.

Der Kochherd als Krankheitsherd.

Der Mensch ist, was er ißt', ein Wort von tiefer Bedeutung, leider aber noch oft nicht erkannt, nicht beachtet.

Unser Körper — der Tempel der Seele, — besteht aus vielen Millionen winzig kleinen Zellen, ist ein großer „Zellenstaat". Die Zellchen werden, die Zellchen vergehen, sie sterben ab, und es bilden sich neue, ein fortgesetzter Wechsel des Stoffes. Die Zellen bedürfen aber, um funktionstüchtig zu bleiben und zur gesunden Fortpflanzung, Stoffe, die die Nahrung, welche im Verdauungsapparat umgewandelt wird, vermittelt. Es ist also klar, daß es nicht einerlei ist, welche Nahrung wir unserm Körper zuführen, nein, das Aufbau-Energie- und Brennmaterial sollte gut und rein sein.

Das leuchte wohl ein!? Aber vielen will es nicht einleuchten, daß unsere seit langen Jahrzehnten gepflegte „Kultur-Diät" den eben angedeuteten Zweck nicht erfüllt, sondern Tausenden und aber Tausenden Schwäche, Leistungsunfähigkeit, Siechtum und frühen Tod brachte und bringt! Der stoffwechselkranke Mensch ist ein Produkt falscher Ernährung. Die Stoffwechselstörungen, welche in den weitaus meisten Fällen die Grundursache bilden für organische Erkrankungen, sind eine Folge der Umwandlung natürlicher in raffinierte und damit „denaturierte Nahrung„ — (Dr. Völler).

Allzulange tappten wird auf dem für Leib und Seele so uberaus wichtigen Gebiete „Ernährung" Im Dunkeln. Die sogenannte „kräftige Kost" — ließ: eiweiß und fettreich, insbesondere Fleisch, Eier, Käse — sollte das Allheilmittel sein, das Leib und Seele zusammenhält.

Doch wohin sind wir gekommen? Ein Heer von Krankheiten, Stoffwechselstörungen der manigfachsten Art, vom „leichten Magen-Katarrh" über die chronische. Stuhlverstopfung hinweg, bis zum qualvollen Krebsleiden, plagt die von „Kultur" triefende, zivilisierte Menschheit, die aber noch nicht einmal weiß, was jedem in der Freiheit lebendem Tier etwas Selbstverständliches ist: Welche Nahrungsmittel sind jeweils die geeignetsten? — Alle möglichen Wissenschaften und Kenntnisse wurden auf mittleren und höheren Schulen gelehrt, vermittelt, aber eine der wichtigsten: „Die Naturgemäße Ernährung" überging man.

Individuell, der Eigenart gemäß, nicht nach der Schablone muß die Ernährung gehandhabt werden. — Der Kopfarbeiter bedarf anderer Nahrung als der Schwerarbeiter. „Empfindungs-Naturell", „Ruhe Naturell" und „Verstandes Naturell", der Säugling, das Kind, der Erwachsene haben jeweils andere Bedürfnisse, wirken sich ganz anders aus, müssen also auch verschieden ernährt werden, sollen sie wirklich gedeihen. Eine rei-

ne, dem Individium angepaßte Nahrung vermag einen gesunden, elastischen Körper aufzubauen, ist aber unreine, stark schlacken- und säurebildende Kost das Baumaterial, so dürfen wir uns nicht wundern, wenn das Bauwerk: Körper — und damit schließlich auch infolge der innigen Wechselwirkung die Seele — versagt, dürfen uns nicht wundern, wenn wir müde und matt, elend krank und siech werden. — Auch der Volksstaat besteht aus vielen, vielen Einzelzellen, das sind die Familien Ist die Zelle intakt, wirkt sich das günstig auf den Gesamtkomplex: Staat aus, kranken die Zellen, krankt der Staat Die Achse, die Seele der Familie ist die Hausfrau und Mutter. Welch hohe Aufgaben warten hier der Frau, aber welch hohe Verantwortung! Um alles mögliche hat die Frau der letzten 50 Jahre schließlich erfolgreich gekämpft. Aber etwas ist trotz aller Reformbestrebungen noch nicht Allgemeingut geworden, etwas, das die Frau, nicht aber der Arzt, nicht der Nahrungsmittel-Chemiker, oder der Ernährungs-Physiologe uns allgemein bringen kann: Die Reformernährung! Da ist leider nur eine kleine Schicht unter den Frauen, die die alten, ausgetretenen Geleise verläßt, sich der Mühe des selbständigen Denkens und Handelns unterzieht und wenigstens einmal einen guten Anfang macht mit der Reformernährung Wenn die Energien, die die Frauenwelt aufgewandt hat, um den „Bubenkopf" zum Sieg zu verhelfen, von ihr gebraucht werden im Kampfe für naturgemäße Ernährung, dann steht es gut um die Lebensreform!

Ich streife hier ganz kurz brennende Fragen, die jede Hausfrau, jede Mutter, jede Wirtschaftsführerin angehen, auch dann, wenn sie nicht zur vegetarischen Lebensführung oder gar zur Roh- und Frischkost übergehen will, sofern ihr nur das leibliche (und auch seelische) Wohl ihrer Angehörigen, resp derer die sich ihrer Kochkunst anvertrauen, eine Gewissenssache ist. „Die Küche" darf nicht mehr, wie sie das bisher oft war, die Urheberin der meisten Krankheiten sein. Das Verantwortungsgefühl ist in dem Punkte bei der Masse der Frauen noch nicht erschlossen es muß geweckt werden. Ist das erst gelungen, so wird sich — davon bin ich überzeugt — auch bei der breiten Masse der Frauen die Ernährungsfrage als Gewissensfrage auswirken. Eine hohe Mission birgt Dr. Noldens Ausspruch: Der Weg zur Gesundheit geht nicht durch die Apotheke, sondern durch die „Küche". Also hier nur einmal ein bescheidener, aber doch auffallend günstig wirkender Anfang auf dem Gebiete der Ernährungsreform, der dabei den Vorzug hat, auch in einfachsten Verhältnissen durchführbar zu sein: Wirtschafterinnen, Hausfrauen, Mütter, verlangt und kauft nur unpolierten, ungeschliffenen Reis, „Naturreis", der, noch reich an lebenswichtigen Mineralsalzen und Vitaminen, ein Nahrungsmittel im wahren Sinne des Wortes ist, verzichtet aber auf den geschliffenen, polierten, mit Ultramarin geblauten, mit Rizinusöl, Talkum und Paraffin behandelten, handelsüblichen stark entwerteten Reis! Naturreis ist nicht teurer, aber ungemein wertvoller, gesünder und schmackhafter, als der übrige Kulturreis, hat in seinen lebenswichtigen Mineralstoffgehalt nach Ragnar Berg und Dr. Vogel: 5,5 Proz. Kalk, 20,5 Proz. Magnesium, ferner reichlich Natron, Kali und Eisen.

Geradezu verhängnisvoll kann der vielseitige Gebrauch des „schönen, weißen Mehles" wirken, das die Industrie noch bleicht, nachdem es durch das Mehlverfahren der lebenswichtigen Stoffe beraubt wurde Dieses

weiße Mehl (und die daraus hergestellte Backware) ist ein Säurebildner ersten Ranges, und hat gleich dem übermäßigen Fleisch- und Eiergenuß ein Heer von rheumatischen und anderen Leiden auf seinem Schuldkonto. Ist dieses Blüten-Auszugsmehl (oder welch schönen Namen man ihm immer geben mag) ein Säurebildner, so ist die in weiten Kreisen immer noch verachtete, bezw. nicht genügend geachtete Schalen-Pell-Kartoffel ein Säurebinder, wirkt durch ihren Reichtum an Basen vor allem an Kalium. Auch die wenig bemittelte Familie kann sich ein Kartoffeldämpfer leisten (hält viele Jahre), in dem die sauber gewaschenen, ungeschälten Kartoffeln gedämpft werden. Man wende nicht ein, die Schalenkartoffeln sähen unschön aus, nimmt man eine Steingut- oder Porzellanschüssel (vielleicht gar eine bunte), legt hinein eine ausgebreitete, kleine Serviette und darauf nur die Pellkartoffeln, bindet die vier Zipfel der Serviette zu einem lustigen Knoten, so sieht das sehr schön aus, und man hält die Schalenkartoffeln während der ganzen Mahlzeit warm. Will man die Kartoffeln aber kochen, (natürlich mit der Schale), so geschieht das auf direktem Feuer; man setze dem Wasser Kümmel zu, der das Kartoffelgift aufsaugt, also entgiftend wirkt: sind die Kartoffeln gar, gießt man sie ab und läßt sie im Topf auf schwachem Feuer trocken werden. — Sollen zur Abwechslung Bratkartoffeln gereicht werden, so brate man die rohen Scheiben (mit oder ohne Schale) in gutem Öl: auf diese Art zubereitete Bratkartoffeln sind weit zuträglicher als die in Schweineschmalz oder Kokosfett gebratenen Salzkartoffeln.

Es sei hier aber bemerkt, daß Leberkranke sowohl als auch Menschen mit sitzender Lebensweise, resp. Kopfarbeiter vorsichtig sein müssen beim Kartoffelgenuß; ferner daß die alten Kartoffeln im Mai, Juni und Juli wegen ihres dann noch gesteigerten Solaningehaltes am besten ganz gemieden werden. Vollreis, Hirse usw. wähle man dann als Beilage. Auf jeden Fall aber müssen die alten Kartoffeln zur genannten Zeit vor dem Kochen geschält und die Keime gut ausgestochen werden. — Die oft noch übliche Art und Weise der Kartoffelzubereitung, sie viele Stunden vor dem Anrichten schälen und sie dann lange Zeit (um das Schwarzwerden zu verhindern) im Wasser liegen lassen, ist unsinnig, denn das Wasser saugt sie vollends aus, entzieht die Basen und übrig bleibt nur ein gemeines (Kartoffel)- Stärkemehl, das natürlich dann nicht mehr die oben erwähnte säurebindende Eigenschaft hat. — N. B. „Bei Verstopfung wirken rohe geriebene Kartoffeln mit geriebenen Äpfeln und Sahne unfehlbar.“

Lasset uns das Leben versüßen, ist Motto der Menge. Zucker — der wieder „schön weiß“ sein muß, wie das entwertete Mehl und der entmineralisierte Reis — morgens zum Frühstück, beim Vesper und Abendbrot, in den Kaffee und in den Tee; eine Süßspeise nach dem Mittagessen; Zucker gar in den Salat! süßes Backwerk vom Konditor und Feinbäcker, so oft es nur der Geldbeutel erlaubt (oder auch nicht erlaubt), süße Bonbons schon in den ersten Lebensjahren. Aber die Folgen bleiben nicht aus. Dem handelsüblichen denaturierten Zucker, der seine „blendende Weiße“ der Behandlung mit Ultramarin! verdankt — wurden in der Fabrik durch das Raffinieren die wichtigen säurebindenden Basen, vor allem der Kalk entzogen, übrig bleibt und in den Handel kommt dann nur noch ein reiner Süßstoff, der aber die Sucht hat, sich wieder mit

Kalk, (den man ihm ja entzog) zu verbinden. Der Zucker raubt nun den Kalk dem Körper und der Nahrung, entzieht ihn den Zähnen, den Knochen, macht sie u. a. schwach und krank, wenn nicht genügend Ausgleichmaterial geboten wird, ist in dieser Form ein Säurebildner! Aber er wird doch empfohlen als wertvolles Nahrungs- und Stärkungsmittel!? Jawohl, ein einziger trügerischer Effekt, der bei der Verdauung des Zuckers erzielt wird, hat veranlaßt, ihn wärmstens zu empfehlen, nämlich: Starke und schnelle Verbrennung, verstärkte Blutzirkulation, stärkere Herztätigkeit und angenehmes Wärmeempfinden, er steht also auf derselben Stufe wie Alkohol und Fleisch, ist nicht Nahrung, sondern nur als gefährliches Reizmittel zu betrachten (Martens). — Dagegen hat der braune Roh- resp. Rohrzucker nicht die üblen Eigenschaften des weißen Zuckers und soll neben reinem Bienenhonig verwandt werden, wenn ein Süßen der Speisen und Getränke notwendig. Der ungeblaute Naturzucker — je dunkler er ist, desto größer ist sein Basenreichtum, aber auch desto geringer seine Süße — ist tatsächlicher Nährstoff, der keine schädlichen Nebenwirkungen bei rechtem Gebrauch hat. Zu diesem Punkte wird von anderer Seite gesagt, daß dieses Entziehen wichtiger Nährstoffe nicht so schlimm sei, (nun, darüber kann man ja geteilter Meinung sein! Der Verf.) der Unterschied gegenüber Vollzucker sei wohl beachtenswert, aber durch vernünftige Ernährungsweise auszugleichen. Die Ansicht, daß der raffinierte Zucker Kalkräuber sei und dadurch Übersäuerung des Blutes bewirke, beruhe auf mißverstandenen Versuchen, das Entkalken käme im lebenden Organismus nicht vor. — Ich aber frage: „Ist das Bessere nicht stets der Feind des Guten!?"

Dann sollte endlich Schluß gemacht werden mit dem Kochen von Gemüse und Obst; wenn es nicht roh geboten wird, so dämpfe man es auf gedecktem Feuer im eigenen Saft, man füge nur soviel Wasser jeweils zu als eben notwendig ist, um das Anbrennen zu verhindern. Wer sich keinen Dampfkessel erlauben kann, (es gibt mehrere Systeme) der lege unter den Kessel eine Asbestplatte und dämpfe Gemüse und Obst, wie schon vorhin gesagt, auf geschlossenem Feuer, still, allmählich, vermeide also hohe Hitzegrade, um Vitamine und Nährsalze, die sehr diffizil, möglicht zu erhalten. So zubereitetes Gemüse braucht man dann nicht in der leider noch sehr oft gepflogenen Weise mit reichlich Salz, Muskat und Pfeffer erst wieder schmackhaft zu machen. Die kräftigen Geschmackstoffe bleiben dem gedämpften Gemüse erhalten. Es verlangt überhaupt keine Gewürze, oder aber nur eine Spur Salz genügt, und die Gewürzkräutchen, die Hexenmeister der Küche, Majoren, Dill, Thymian, Pimpinelle usw. leisten gute Dienste. Aber Lust und Liebe müssen bei der Sache sein, Verständnis und Einfühlungsvermögen, dann wird die gute Ernährungsliteratur großen Segen stiften, uns, vor allem aber dem kommenden Geschlecht. Letzten Endes gehört die Zukunft dem Volk, das am hygienischsten lebt; die Lebensweise, (davon Speise und Trank, Essen und Trinken wichtigste Faktoren sind) führt das Volk zur lichten Höhe oder in den Abgrund. Drum, Frauen, an die Front!

Bestellungen

auf

Bruteier

von weißen Leghorn erstklassige Zucht,

Eintagsküken

nimmt entgegen

Geflügelfarm Pusta Kuźnica

Post Lubliniec

Existenzen!

Bäckereien, Fleischereien, Kolonialwarengeschäfte etc. Siedlungshäuser, **Grundstücke pp.** finden Sie durch ein

INSERAT

in der

DOBRO LUDU

Monatsschrift für Volksgesundung

KATOWICE, ul. Słowackiego 19 TELEFON 805

Suche

3000,- Złoty

zum Ausbau einer bereits bestehenden u. gutgehenden Hühnerfarm. Gute Sicherh. evtl. kann Geldgeber Existenzmöglichkeit erhalten. Offert. unter **S. 20** an Dobro Ludu, Katowice, Slow.

Herren und Damen

bieten wir regelmäßigen

Verdienst

durch Verkauf beliebter Artikel. Off. sind zu richten

LUBLINIEC, skr. pocztowa 28

Heiraten.

Nettes

Mädel

Anfang 20, gute Erscheinung, Dunkelblond, etwas vermögen, wünscht Neigungsehe mit gebildeten Herrn in gesicherter Position. Nur ernstgemeinte Zuschriften erbeten unter

Z. 21.

an „Dobro Ludu", Katowice.

Einheirat

oder gebildete Dame mit etwas Vermögen zwecks Heirat wünscht geschäftstüchtiger gebildeter Eisenkaufmann und Landwirt 30 Jahre alt, mittelgroß, kerngesund, Naturfreund! Ernsthafte Offerten an

Z. 22

an „Dobro-Ludu", Katowice.

Kaufmann,

Akademiker in guter Position 35 Jahr alt, sucht wirtschaftliche Lebensgefährtin mit etwas Vermögen. Witwe mit Kind angenehm. Offerten unter

Z. 23.

an „Dobro-Ludu". Katowice.

Goldgrube.

garantiert monatlich 2000 Zloty Reinverdienst ist wegen anderer Disposition zu

verkaufen.

Erforderlich sind 30000,— Zloty **Spezialkenntn. nicht erforderlich, da eingearbeitetes Personal vorhanden.**

Offerten unter

A. 16

„Dobro Ludu" Katowice

Für eine gutgehende **Druckerei** im Industriegebiet wird

ein tätiger Teilhaber

mit 10 000,— Zl, die sichergestellt werden, gesucht.

Offerten unter **A. 15.** an **„Dobro Ludu" Katowice.**

Vom Verlag:

Von September 1932 bis Januar 1933
sind folgende Abonnenten unser Monatsschrift
»Dobro Ludu« gestorben :

Marie Hadinek

Katowice I, Krakowska 127, starb am 18. Sept. 1932,
war seit dem 1. Nov. 1931 Abonnent d. D. L. gewesen.

Robert Sobotta

Król.-Huta, 3-go Maja 49, starb am 9. Nov. 1932,
war seit dem 1. Okt. 1931 Abonnent d. D. L. gewesen

Paul Smarsly

Król-Huta, Szpitalna 6, starb am 5. Dezember 1932,
war seit dem 1. Aug. 1931 Abonnent d. D. L. gewesen

Johann Salbert

Wielkie Hajduki, Krakowska 93, starb am 1. I. 1933,
war seit dem 1. Aug. 1931 Abonnent d. D. L. gewesen.

Herbert Jersch

Wilcza Dolna, pow. Rybnik, starb am 25. Jan. 1933,
war seit dem 1. Okt. 1931 Abonnent d. D. L gewesen.

Ehre Ihrem Andenken!

Die Redaktion.